

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 2
KARANGNONGKO, KECAMATAN KARANGNONGKO
KABUPATEN KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:
Arlin Dwi Hastuti
08601244058**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Arlin Dwi Hastuti, NIM 08601244058 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2013

Pembimbing,



Dra. Sri Mawarti, M.Pd

NIP. 195906071987032001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Desember 2013

Yang menyatakan,




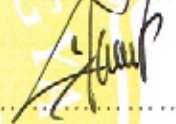

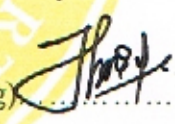
Arlin Dwi Hastuti

NIM. 08601244058

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegatan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten”. yang disusun oleh Arlin Dwi Hastuti, NIM. 08601244058 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra, Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		24/12/13
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		23/12/13
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I (Utama)		13/12/13
Indah Prasetyawati TPS, M.Or	Penguji II (Pendamping)		17/12/13

Yogyakarta, Desember 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Kuatkanlah hatimu dalam menghadapi segala cobaan dan rintangan.(Arlin Dwi Hastuti)
- ❖ Kekuatan dan kesabaran adalah senjata menghadapi tantangan.(Arlin Dwi Hastuti)
- ❖ Ambillah hikmah dari segala kesalahan yang terjadi.(Arlin Dwi Hastuti)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku yang selalu mengajarku tentang arti kehidupan, arti kedisiplinan dan berperilaku. Membanting tulang untuk membiayaiiku sampai aku berkeluarga. Pagi, siang, malam selalu mendoakanku.
- Andhy Indra Wijaya suamiku yang selalu mengisi bensin dalam hidup dan semangatku dengan cinta dan kasih.
- Nararya Putra Javasindra bintang kecilku yang selalu menerangi disetiap langkahku, obat lelahku, semangat hidupku.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD N 2
KARANGNONGKO KECAMATAN KARANGNONGKO
KABUPATEN KLATEN**

**Oleh:
Arlin Dwi Hastuti
NIM. 08601244058**

ABSTRAK

Belum diketahui data tentang tingkat kesegaran jasmani anak kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan instrumen berupa tes dan pengukuran. Instrumen kesegaran jasmani dengan menggunakan TKJI umur 10-12 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko yang berjumlah 47 anak. Analisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten, sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 25 anak (53,2 %), diikuti kategori baik sebanyak 22 anak (46,8%) dan tidak ada yang berada dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten adalah sedang.

Kata kunci: *Tingkat kesegaran Jasmani, Siswa Kelas Atas SD.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu menyertaku sampai nafas terakhir.
2. Bapak Prof. Rohmat Wahab, M.A, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
5. Bapak Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
6. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Guru di SD Negeri 2 Karangnongko yang telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Keluarga”ku di Sleman, Klaten yang selalu menyertaiku melalui doa penuh pengharapan dan kasih sayang.
10. Semua teman” PJKR C 08 sebagai sahabatku yang menemani suka duka bersama di kampus Tercinta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Desember 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DATAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Fungsi Kesegaran Jasmani	16
5. Karakteristik Anak SD	17

B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Waktu dan Tempat	26
D. Populasi Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Analisis Data	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	31
1. Lari 40 Meter	31
2. Gantung Siku Tekuk	32
3. Baring Duduk 30 Detik	34
4. Loncat Tegak	35
5. Lari 600 Meter	37
6. Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJJ)	39
B. Pembahasan	40
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi	43
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran	44
 DAFTARPUSTAKA	45
 LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun Putra	29
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun Putri	29
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	30
Tabel 4. Statistik Penelitian Lari 40 Meter	31
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 40 Meter.....	32
Tabel 6. Statistik Penelitian Gantung Siku Tekuk.....	33
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk	33
Tabel 8. Statistik Penelitian Baring Duduk 30 Detik.....	34
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Baring Duduk 30 Detik.....	35
Tabel 10. Statistik Penelitian Loncat Tegak	36
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Tegak	36
Tabel 12. Statistik Penelitian Lari 600 Meter	37
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 600 Meter	38
Tabel 14. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 40 Meter	32
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk	34
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk 30 detik	35
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak	37
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 600 Meter	38
Gambar 6. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari BAPPEDA	48
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Kecamatan Karangnongko	49
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari UPTD	50
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Dari SD Negeri 2 Karangnongko	51
Lampiran 5. Tabulasi Hasil Penelitian	55
Lampiran 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko	57
Lampiran 7. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun	59
Lampiran 11. Formulir TKJI	70
Lampiran 12. Statistik Deskriptif	71
Lampiran 13. Distribusi Frekuensi.....	72
Lampiran 14. Dokumentasi	82

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2002 : 1). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang (Ichsan, 1998).

Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan, 2001: 7). Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jamani di sekolah. Pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis karena

mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh yang sangat diutamakan ditingkat sekolah dasar. Belum ada obat yang sekarang atau masa depan akan dipakai, yang menjanjikan dengan pasti akan memberikan dan mempertahankan kesehatan lebih baik daripada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga (Jonathan Kuntaraf, 1992: 105).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Menurut Rusli Lutan (2001: 2), tujuan pendidikan jasmani adalah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Tujuan pendidikan jasmani yaitu, memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional dan moral (Achmad Paturusi, 2012: 12).

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah

saja. Hal ini dikarenakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3 sampai dengan 5x dalam satu minggu, berdurasi 20 sampai dengan 60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani menurut Djoko Pekik Irianto, yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 3).

Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani. SD Negeri 2 Karangnongko berada di daerah pedesaan tepatnya di desa Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten. Letak geografis desa tersebut adalah jalan yang berliku, di daerah pegunungan dan masih banyak daerah perkebunan maupun persawahan. Sekolah tersebut mempunyai banyak siswa yang setiap harinya datang untuk belajar. Tingkat ekonomi anak pun bermacam-macam, karena pekerjaan orang tua yang bekerja sebagai petani, pedagang, pegawai dan TKI.

Selain itu aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah juga berbeda-beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Menurut Sunarto dkk (2013: 4) setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan (*heredity*) dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Menurut Rusli Lutan (2000: 2) tujuan kesegaran jasmani adalah bahwa program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik

tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud, kelak anak muda itu menjadi seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko.
2. Kurangnya kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat belajar siswa.
3. Kurangnya kesegaran jasmani dapat menimbulkan rasa cepat lelah saat belajar.

C. Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan, dan agar permasalahan lebih memfokus, maka penelitian dibatasi tentang: “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten, Tahun 2013.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa Besar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten, Tahun 2013 ?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Karangnongko, tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

- a. Bagi guru, dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- b. Bagi siswa, diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya anak lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kesegaran jasmani anak.
- d. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam tes kesegaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Sadoso Sumosardjuno (1989: 9) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Agus Mukhlolid (2004 :3) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Suratman (1975) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak.

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan yang berlangsung seumur

hidup. Pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) sampai Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA/ sederajat). Berdasarkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan

Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kesegaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.” Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu:

- a. Kesegaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

- b. Kesegaran dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus. Misalnya berjalan, berlari, melompat.
- c. Kesegaran motorik: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari yang benar untuk memenangkan perlombaan.

Dengan demikian dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Rusli Lutan (2002: 8), menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri atas:

- a. Kesegaran yang terkait dengan kesehatan:
 - 1) Kekuatan otot, adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.
 - 2) Daya tahan otot, adalah kemampuan sekelompok otot untuk menggerakkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang.

- 3) Daya tahan aerobik, adalah kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani.
- 4) Fleksibilitas, adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

b. Kesegaran jasmani yang terkait dengan *performa*:

- 1) Koordinasi, adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif..
- 2) Keseimbangan, adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar.
- 3) Kecepatan, adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 4) Kelincahan, adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan.
- 5) Power, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

- 6) Waktu reaksi, adalah durai yang diperlukan setiap kali berlatih untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan.

Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot, yakni kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Kelentukan, yakni kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh, yakni perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Mutohir dan Gusril (2004: 72) komponen kesegaran jasmani terdiri dari 2 bagian, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Sadoso Sumosardjuno (1989: 9) mengelompokkan kesegaran jasmani dalam 4 komponen, diantaranya :

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Ketahanan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelenturan (*flexibility*)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari. Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan kembali, masih memiliki cadangan energi. Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang perlu terus dipelihara agar selalu berada dalam kondisi yang prima. Untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani perlu dibiasakan hidup sehat dan selalu menjaga kesegaran tubuh dengan melakukan latihan kesegaran jasmani yang teratur. Manfaat

dari latihan fisik bukan hanya meningkatkan derajat kesehatan dan daya tahan tubuh, tapi juga berdampak kepada peningkatan rasa percaya diri, perbaikan kualitas tidur, dan menurunkan tingkat stress. Latihan kesegaran adalah proses sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan kualitas kesegaran. Latihan kesegaran juga dapat diartikan sebagai proses sistematis menggunakan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Program latihan fisik yang baik harus dapat menghasilkan peningkatan kualitas fisik dari orang yang melakukan latihan tersebut. Untuk bias mencapainya, program latihan harus mengikuti prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

- a) Prinsip dasar “*overload*”, yaitu suatu prinsip latihan dimana pembebanan latihan harus ditambah pada waktu tertentu, artinya beban latihan tidak monoton. Ada saatnya semakin berat namun diselingi dengan latihan ringan.
- b) Latihan untuk mencapai kondisi fisik yang baik setidaknya harus dilakukan tiga sampai lima kali dalam seminggu.
- c) Latihan harus progresif, artinya secara berangsur-angsur disesuaikan dengan perkembangan prestasi orang yang melakukan latihan.
- d) Latihan mengandung unsur individualitas, karena sebenarnya tidak ada program latihan yang langsung cocok untuk semua orang. Hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip

individualitas ini antara lain: jenis kelamin, usia, tingkat kesegaran jasmani, selera, komposisi, tipe tubuh serta karakter kepribadiannya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi dan nutrisi.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap(*sauna*,

steam), berendam dipancarn air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan berselang, misalnya: Senin, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan

tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung.

c. *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20 sampai dengan 60 menit.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting yang harus dimiliki oleh manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani harus dimiliki oleh setiap orang untuk melakukan kegiatan sesuai dengan tugas dan fungsi masing-masing. Kesegaran jasmani yang tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kerja baik di sekolah, di tempat kerja maupun aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani bagi tubuh dapat mencegah berbagai penyakit.

Agus Mukholid (2004: 3) fungsi kesegaran jasmani terbagi dalam 3 golongan yaitu:

- 1) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan, kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

- 2) Golongan kedua berdasarkan keadaan, kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- 3) Golongan ketiga berdasarkan umur, bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

5. Karakteristik Siswa SD

Karakteristik perkembangan anak SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Semua telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat menangkap bola dan berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial semua telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelamin, mulai berkompetisi dengan teman sebaya. Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, mengontrol emosi, mampu berpisah dengan orang tua dan mulai belajar tentang konsep nilai, misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasan anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan aktivitas,

mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Menurut Mulyani yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 22-27) karakteristik anak SD sebagai berikut:

a. Pertumbuhan Fisik atau Jasmani

- 1) Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
- 2) Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya, anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 3) Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.

- 4) Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari.

b. Perkembangan Intelektual dan Emosional

- 1) Perkembangan intelektual anak sangat tergantung pada berbagai faktor utama antara lain, kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orang tua. Akibat terganggunya perkembangan intelektual tersebut anak kurang dapat berpikir operasional, tidak memiliki kemampuan mental dan kurang aktif dalam pergaulan maupun dalam berkomunikasi dengan teman-temannya.
- 2) Perkembangan emosional berbeda satu sama lain karena adanya perbedaan jenis kelamin, usia, lingkungan, pergaulan dan pembinaan orang tua maupun guru di sekolah. Perbedaan perkembangan emosional tersebut juga dapat dilihat berdasarkan ras, budaya, etnik dan bangsa.
- 3) Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut dan faktor-faktor eksternal yang sering kali tidak dikenal sebelumnya oleh anak yang sedang tumbuh. Namun sering kali juga adanya tindakan orang tua yang tidak dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Misalnya sangat dimanjakan, terlalu banyak larangan karena terlalu

mencintai anaknya. Akan tetapi sikap orang tua yang sangat keras, suka menekan dan selalu menghukum anak sekalipun anak membuat kesalahan sepele juga dapat mempengaruhi keseimbangan emosional anak.

- 4) Perlakuan saudara serumah (kakak-adik), orang lain yang sering kali bertemu dan bergaul juga memegang peranan penting pada perkembangan emosional anak.
- 5) Untuk mengatasi berbagai masalah yang sering kali dihadapi oleh orang tua dan anak, biasanya orang tua berkonsultasi dengan para ahli, misalnya dokter anak, psikolog dan sebagainya. Dengan berkonsultasi tersebut orang tua akan dapat melakukan pembinaan anak dengan sebaik mungkin dan dapat menghindarkan segala sesuatu yang dapat merugikan bahkan memperlambat perkembangan mental dan emosional anak.
- 6) Stres juga dapat disebabkan oleh penyakit, frustrasi dan ketidakhadiran orang tua, keadaan ekonomi orang tua, keamanan dan kekacauan yang sering kali timbul. Sedangkan dari pihak orang tua yang menyebabkan stres pada anak biasanya kurang perhatian orang tua, sering kali mendapat marah bahkan sampai menderita siksaan jasmani. Anak disuruh melakukan sesuatu diluar kesanggupannya menyesuaikan diri dengan lingkungan, penerimaan lingkungan serta berbagai pengalaman yang bersifat

positif selama anak melakukan berbagai aktivitas dalam masyarakat.

c. Perkembangan Bahasa

Bahasa telah berkembang sejak anak usia 6 bulan. Orang tua yang bijak selalu membimbing anaknya untuk belajar berbicara mulai dari yang sederhana sampai anak memiliki keterampilan berkomunikasi dengan mempergunakan bahasa. Oleh karena itu bahasa berkembang setahap demi setahap sesuai dengan pertumbuhan organ pada anak dan kesediaan orang tua membimbing anaknya.

d. Perkembangan Moral, Sosial, dan Sikap

- 1) Kepada orang tua sangat dianjurkan bahwa selain memberikan bimbingan juga harus mengajarkan bagaimana anak bergaul dalam masyarakat dengan tepat dan dituntut menjadi teladan yang baik bagi anak, mengembangkan keterampilan anak dalam bergaul dan memberikan penguatan melalui pemberian hadiah apabila berbuat atau berperilaku yang positif.
- 2) Terdapat bermacam hadiah yang sering kali diberikan kepada anak, yaitu yang berupa materiil dan non materiil. Hadiah tersebut diberikan dengan maksud agar pada kemudian hari anak berperilaku lebih positif dan dapat diterima dalam masyarakat luas.

- 3) Fungsi hadiah bagi anak, antara lain: memiliki nilai pendidikan, memberikan motivasi kepada anak, memperkuat perilaku dan memberikan dorongan agar anak berbuat lebih baik lagi.
- 4) Fungsi hukuman yang diberikan kepada anak adalah: fungsi reformatif, fungsi pendidikan, sebagai penguat motivasi.
- 5) Syarat pemberian hukuman adalah: segera diberikan, konsisten, konstruktif, impresioal artinya tidak ditujukan kepada pribadi anak melainkan kepada perbuatannya, harus disertai alasan, sebagai alat kontrol diri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kaitannya dengan pendidikan anak usia SD, guru perlu mengetahui sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat sehingga dapat meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak dan harapan orang tua pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suyatma (2011), dalam judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri Panembahan Kota Madya Yogyakarta Tahun Ajaran 2010/2011.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Panembahan. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang

digunakan adalah tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI sebanyak 78 siswa.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan bugar, sehingga semua akan berlomba-lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Upaya peningkatan kesegaran jasmani melalui pendidikan jasmani perlu evaluasi dengan melakukan pengukuran yang dilakukan dengan cara menyelenggarakan tes kesegaran jasmani terhadap siswa dengan menggunakan alat ukur kesegaran jasmani yang sudah baku. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik seorang siswa memiliki daya tahan kardiorespirasi, daya

tahan otot, kecepatan, kekuatan dan power menjadi lebih baik sebagai pendukung untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Karangnongko, Kabupaten Klaten, menggunakan tes kebugaran jasmani dari depdiknas untuk umur 10-12 tahun dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri atas 5 butir tes antara lain: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesa. Cara pengambilan datanya menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian menggunakan siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Dari data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori tes kesegaran jasmani Indonesia dan dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani adalah suatu keadaan atau kemampuan siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangnongko yang menunjukkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun yang sudah baku terdiri atas 5 butir tes antara lain: lari 40 meter, gantung siku, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 November 2013 di SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko, Kabupaten Klaten.

D. Populasi penelitian

Populasi adalah seluruh subyek penelitian. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 2 Karangnongko. Keseluruhan siswa kelas IV, V, dan VI berjumlah 47 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 33 siswa putri.

Sebaran Populasi

No	Kelas	Putra	Putri
1	IV	4	10
2	V	3	11
3	VI	7	12
Jumlah		14	33

E. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data

1. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010) yang terdiri atas:
 - a. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, dengan satuan ukuran detik.
 - b. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dengan satuan ukuran detik.
 - c. Baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dengan satuan ukuran kali.

- d. Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, dengan satuan ukuran cm.
 - e. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dengan satuan ukuran menit, detik.
2. Teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut:
- a. Persiapan teknis
 - 1) Pembuatan formulir TKJI
 - 2) Mempersiapkan lintasan lari untuk lari jarak 40 meter termasuk merapihkan lintasan agar terhindar dari kecelakaan.
 - 3) Mempersiapkan papan tunggal untuk melakukan *Pull Up*.
 - 4) Matras untuk melakukan gerakan *sit up*.
 - 5) Pengukur loncat tegak (*vertical jump*) berupa papan berskala centimeter, serbuk kapur dan penghapus papan tulis.
 - 6) Alat penunjang berupa *stop watch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada, peluit, alat tulis, dll.
 - 7) Teman-teman yang membantu siap pada posnya masing-masing.
 - b. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terlebih dahulu memberitahukan kepada siswa agar siswa mempersiapkan diri seperti sarapan terlebih dahulu agar kondisi badan dalam keadaan prima. Tim penilai berjumlah 5 orang yang berada di tiap pos agar penilaian berjalan dengan lancar. Pelaksanaan tes dilakukan secara bersambung, artinya siswa yang telah dites tahapan pertama

melanjutkan pada tahapan berikutnya. Siswa yang berjumlah 47 dibagi sesuai dengan jenis kelamin, yaitu siswa putra berjumlah 14 dan putri berjumlah 33 anak. Saat melakukan tes siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu tiap kelompok anak terdiri atas 3 anak, sehingga terdapat 5 kelompok siswa putra dan 11 kelompok siswa putri. Sesudah dibentuk kelompok-kelompok melakukan tes, maka segera berpindah ke pos berikutnya dan sekelompok sebelumnya menyusul.

F. Analisis data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah – langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Presensi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing – masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu (menit dan detik).

- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 1 dan 2). Hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai – nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia (tabel 3).

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	Sd- 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d- 2'09"
4	6.4"-7.5"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"- 2'30"
3	7.6"-8.3"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	8.4"-9.6"	5"-14"	4-11	24-40	2'46"- 3'44"
1	9.7"-dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45"-dst

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 24)

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	Sd- 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d- 2'32"
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"- 2'54"
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"

2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"
1	9.7"-dst	0-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 24)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang sekali	(KS)

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 25)

Dari tabel 3 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas lima kategori kesegaran jasmani, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Untuk menentukan rumus persentase rumus adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

N : Nilai tes Kesegaran jasmani yang meliputi kategori: Kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali

F : Jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten. Tes kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI dengan 5 item tes pengukuran yaitu lari 40 meter, gantung siku, duduk baring 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes diuraikan sebagai berikut:

1. Lari 40 Meter

Hasil penelitian tes lari 40 meter dideskripsikan berdasarkan jenis masing-masing jenis kelamin, hasil penelitian lari 40 meter untuk siswa putra dan siswa putri kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten diperoleh statistik penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. Statistik Penelitian Lari 40 meter

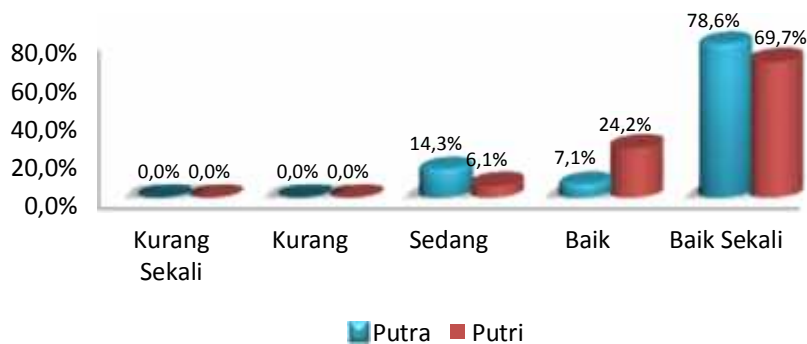
Keterangan	Lari 40 Meter
Mean	5,7562
Median	6,0000
Mode	5,000
Std. Deviation	1,17995
Range	3,94
Minimum	4,06
Maximum	8,00

Deskripsi hasil penelitian lari 40 meter dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 40 meter

Putra	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	s.d 6,3"	11	78,57%
	Baik	6,4" – 6,9"	1	7,14%
	Sedang	7,0" – 7,7"	2	14,29%
	Kurang	7,8" – 8,8"	0	0,00%
	Kurang Sekali	8,9" – dst	0	0,00%
Total			14	100,00%
Putri	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	s.d - 6.7"	23	69,70%
	Baik	6.8" - 7.5"	8	24,24%
	Sedang	7.6" - 8.3"	2	6,06%
	Kurang	8.4" - 9.6"	0	0,00%
	Kurang Sekali	9.7" - dst	0	0,00%
Total			33	100,00%

Apabila diaplikasikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 40 meter

2. Gantung Siku Tekuk

Hasil penelitian tes gantung siku tekuk dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian gantung angkat tubuh kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten diperoleh statistik sebagai berikut :

Tabel 6. Statistik Penelitian Gantung Siku Tekuk

Keterangan	Gantung Siku Tekuk
Mean	19,15
Median	19,00
Mode	21
Std. Deviation	7,111
Range	28
Minimum	7
Maximum	35

Deskripsi hasil penelitian gantung siku dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Deskripsi Hasil Gantung Siku Tekuk

Putra	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	51'' keatas	0	0,00%
	Baik	31'' – 50''	1	7,14%
	Sedang	15'' – 30''	8	57,14%
	Kurang	5'' – 14''	5	35,71%
	Kurang Sekali	4'' – dst	0	0,00%
		Total	14	100,00%
	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Putri	Baik Sekali	40'' - ke atas	0	0,00%
	Baik	22'' - 39''	9	27,27%
	Sedang	8'' - 19''	23	69,70%
	Kurang	2'' - 7''	1	3,03%
	Kurang Sekali	0'' - 1''	0	0,00%
		Total	33	100,00%

Apabila diaplikasikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk

3. Baring Duduk 30 Detik

Hasil penelitian tes baring duduk dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian tes baring duduk 30 detik kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten diperoleh statistik sebagai berikut :

Keterangan	Baring Duduk
Mean	13,66
Median	14,00
Mode	15
Std. Deviation	2,325
Range	11
Minimum	8
Maximum	19

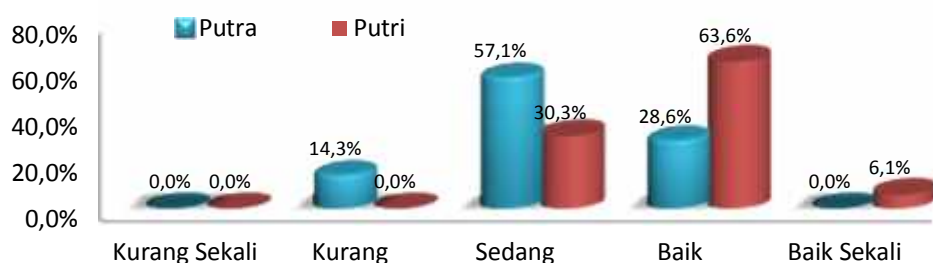
Tabel 8. Statistik Penelitian Baring Duduk 30 Detik

Deskripsi hasil penelitian gantung siku dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Deskripsi Hasil Baring Duduk 30 detik

Putra	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	23 keatas	0	0,00%
	Baik	18 – 22	2	14,29%
	Sedang	12 – 17	8	57,14%
	Kurang	4 – 11	4	28,57%
	Kurang Sekali	0 – 3	0	0,00%
		Total	14	100,00%
Putri	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	17 - ke atas	2	6,06%
	Baik	13 - 16	21	63,64%
	Sedang	7 - 12	10	30,30%
	Kurang	2 - 6	0	0,00%
	Kurang Sekali	0 - 1	0	0,00%
		Total	33	100,00%

Apabila diaplikasikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk 30 Detik

4. Loncat Tegak

Hasil penelitian tes loncat tegak dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian tes loncat tegak kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten diperoleh statistik sebagai berikut :

Tabel 10. Statistik Penelitian Loncat Tegak

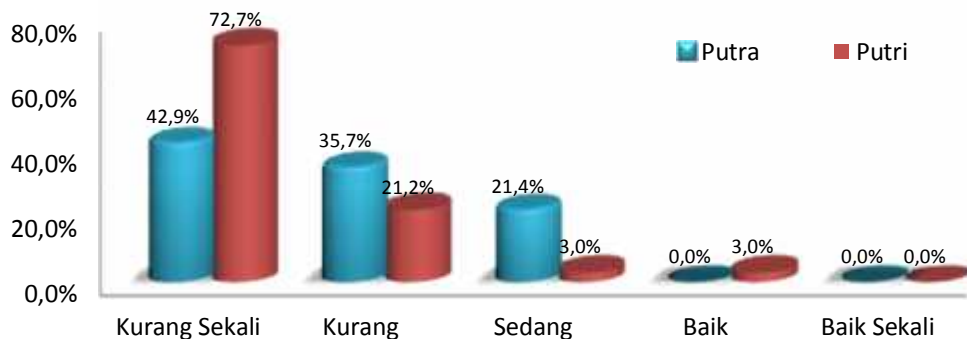
Keterangan	Loncat Tegak
Mean	21,30
Median	22,00
Mode	23
Std. Deviation	7,271
Range	37
Minimum	5
Maximum	42

Deskripsi hasil penelitian gantung siku dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Tegak

Putra	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	46 keatas	0	0,00%
	Baik	38 – 45	0	0,00%
	Sedang	31 – 37	3	21,43%
	Kurang	24 – 30	5	35,71%
	Kurang Sekali	23 dst	6	42,86%
		Total	14	100,00%
Putri	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	42 - ke atas	0	0,00%
	Baik	34 - 41	1	3,03%
	Sedang	28 - 33	1	3,03%
	Kurang	21 - 27	7	21,21%
	Kurang Sekali	dst - 20	24	72,73%
		Total	33	100,00%

Apabila diaplikasikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak

5. Lari 600 meter

Hasil penelitian tes lari 600 meter dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian tes loncat tegak kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten diperoleh statistik sebagai berikut :

Tabel 12. Statistik Penelitian Lari 600 meter

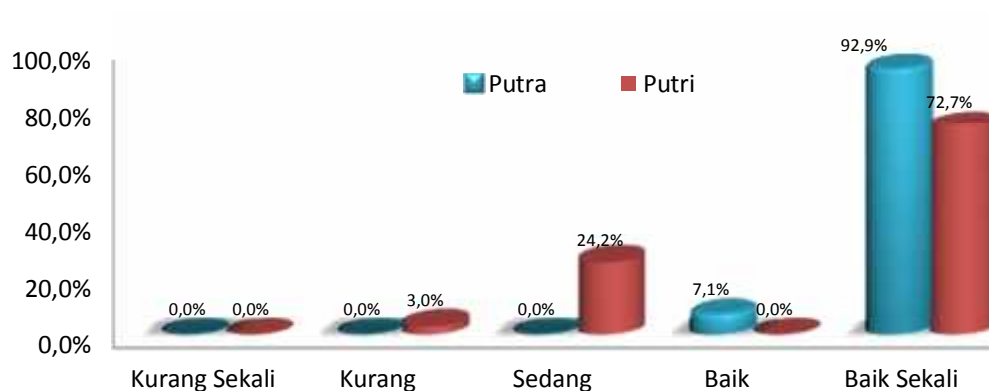
Keterangan	Lari 600 Meter
Mean	1,8444
Median	1,5100
Mode	1,000
Std. Deviation	,76210
Range	2,16
Minimum	1,00
Maximum	3,16

Deskripsi hasil penelitian gantung siku dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Lari 600 meter

Putra	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	s.d – 2'09"	13	92,86%
	Baik	2'10" – 2'30"	1	7,14%
	Sedang	2'31" – 2'45"	0	0,00%
	Kurang	2'46" – 3'44"	0	0,00%
	Kurang Sekali	3.45" – dst	0	0,00%
	Total		14	100,00%
Putri	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
	Baik Sekali	s.d – 2'32"	24	72,73%
	Baik	2'33" – 2'54"	0	0,00%
	Sedang	2'55" – 3'28"	8	24,24%
	Kurang	3'29" – 4'22"	1	3,03%
	Kurang Sekali	4.23" – dst	0	0,00%
	Total		33	100,00%

Apabila diaplikasikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 600 meter

6. Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI)

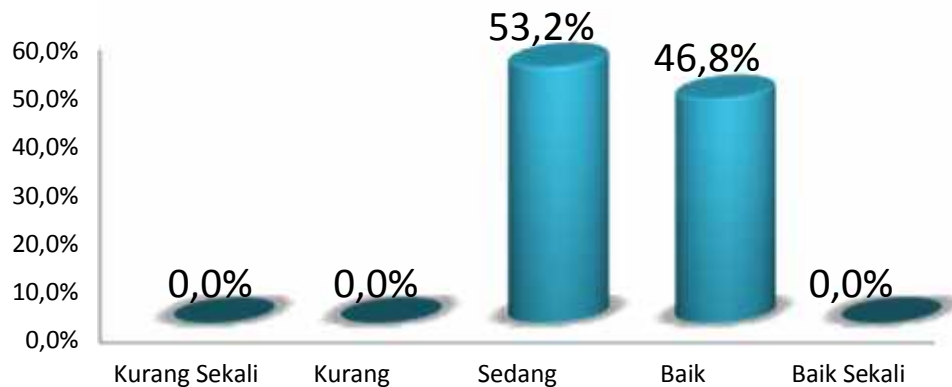
Hasil penelitian masing-masing tes pengukuran di atas maka diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten.

Dalam penelitian ini deskripsi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Baik Sekali	22-25	0	0,00%
Baik	18-21	22	46,81%
Sedang	14-17	25	53,19%
Kurang	10-13	0	0,00%
Kurang Sekali	5-9	0	0,00%
	Total	47	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 6. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani

Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 25 anak (53,2 %), diikuti kategori kategori baik sebanyak 22 anak (46,8%) dan tidak ada yang berada dalam kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten adalah sedang.

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat

penting bagi kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Agar dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 25 anak (53,2 %), diikuti kategori kategori baik sebanyak 22 anak (46,8%) dan tidak ada yang berada dalam kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten adalah sedang.

Kesegaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas yang cukup untuk mendukung kesegaran jasmani anak. Siswa SD merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kesegaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kesegaran fisik maka kesegaran jasmaninya akan meningkat. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Agar mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan

kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kesegaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kesegaran jasmani bagi siswa, karena kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Asumsi gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kesegaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik, kecukupan energinya pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Seseorang yang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 25 anak (53,2 %), diikuti kategori kategori baik sebanyak 22 anak (46,8%) dan tidak ada yang berada dalam kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten adalah sedang.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi penelitian yaitu:

- a. Data mengenai kesegaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten.
- b. Menjadi referensi bagi guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang dengan menggunakan latihan lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.
- c. Menjadi referensi orang tua untuk selalu menjaga pola makan dan perilaku hidup yang sehat untuk mendukung kesegaran jasmaninya.

- d. Untuk peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi dan kajian pustaka sebagai kajian teori.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain: keterbatasan alat-alat, sehingga harus pinjam disekolah lain.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

- a. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
- b. Siswa agar membiasakan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan untuk mendukung pencapaian kesegaran jasmani.
- c. Bagi guru hendaknya selalu mongontrol tingkat kesegaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
- d. Bagi orang tua selalu mengontrol kebiasaan hidup dan aktivitas di rumah, dikarenakan siswa SD masih membutuhkan bimbingan dan kontrol dari orang tua untuk menjaga kesehatan badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Agus Mukholid. (2004). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Ichsan.(1998). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com>
- Jonathan Kuntaraf. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mutohir. (2004). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>
- Nur Khamdan. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri I Majapura Purbalingga*: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*: FIK UNY.
- Rusli Lutan dkk.(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan. (2002). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani*. Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com>
- Soedjatmo Soemawardoyo. (2012). *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://ekosantosouny.blogspot.com>
- Sunarto dkk.(2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suratman. (1975). *Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com>

Suyatma (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Panembahan Kota Madya Yogyakarta*: FIK UNY.